

<<28天燃脂瘦身操>>

图书基本信息

书名：<<28天燃脂瘦身操>>

13位ISBN编号：9789866788840

10位ISBN编号：9866788849

出版时间：三藝文化事業有限公司

作者：王楠 著

页数：112

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<28天燃脂瘦身操>>

内容概要

堅持一個月，窈窕美麗好身材輕輕鬆鬆屬於你！

找對方法---脂肪燃燒才會瘦 嚴格遵循---28天持續不鬆懈 打造美麗窈窕好身材！

28天是女性新陳代謝的一個週期，也是獲得減肥效果所需要的生理時間。

如何在短短的28天中精心雕琢你的身體曲線，完成一次美體革命，從此擁有美麗健康的好身材？

本書從塑造燃脂體質、飲食、運動、淋巴按摩、沐浴洗澡等若干美體瘦身細節開始，幫你揭開美麗好身材的養成密碼，有

<<28天燃脂瘦身操>>

作者简介

王楠 資深策劃撰稿人，長期致力於時尚生活類圖書的策劃、編著與引進，出版多本時尚生活類圖書，一直以打造精品時尚生活圖書為己任。深信“好品質源於好稿件，好稿件源於好策劃，好策劃源於大眾生活。”

<<28天燃脂瘦身操>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>